



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

Потребу да вежбају имају сви. Зато се и каже да вежбање може да се примени у програмима превенције, корекције, терапије, рекреације, спортске рекреације и спорту. С обзиром на то да је неопходно мерити и процењивати добијене резултате у напору, емпиријска грађа довољно показује какве резултате је могуће постићи. Квалитет једног програма највише се огледа у процесу лечења. Данашња сазнања у медицини показују индицију да се вежбање све више предлаже као неопходан процес у лечењу. Од добијених резултата издвајамо карактеристичне и значајне који говоре о ризико факторима савременог човека и снази ревитализације организма кроз кретање. Свако време карактеришу последице које значајно утичу на здравствени статус. Здравствено стање нације, научна истраживања и упозорења управо говоре о томе да су ризико фактори савременог човека најмерљивији на кардиоваскуларном систему. Све је више људи са обољењима кардиоваскуларног система и са последицама које јасно указују на угроженост виталности живота. Са разлогом се каже да су болести срца и крвних судова убице број један. У порасту су и мождани удари, који показују да је присутан последични однос дугогодишњег лошег начина живота изложен стресу.